آیا قند آناناس برای مبتلایان به دیابت مضر است؟

10 آذر 1403

آناناس به دلیل کالری کم و آب زیادی که دارد، اغلب گزینه خوبی برای کاهش وزن به شمار می‌رود. یک پیمانه آناناس حدود ۱۴۲ کالری دارد که آن را برای کسانی که به‌دنبال کاهش وزن‌اند، به میان‌وعده‌ای بسیار خوب تبدیل می‌کند.

به گزارش ایسنا، این میوه گرمسیری همچنین سرشار از ویتامین‌هایی مانند ویتامین ث و نیز بروملین است؛ آنزیمی که به هضم غذا کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد. البته با وجود آنکه آناناس بروملین دارد، شواهد علمی کافی وجود ندارد که نشان دهد مستقیم بر کاهش وزن تاثیر می‌گذارد.

آناناس با توجه به کالری کمی که دارد، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند، اما در کل، رژیم‌هایی که بر محدودیت کالری استوارند، می‌توانند به کمبود مواد مغذی و اختلالات خوردن منجر شوند و برای درازمدت توصیه نمی‌شوند. همچنین باید توجه داشت که هیچ غذایی به‌تنهایی نمی‌تواند معجزه کند و آناناس هم در کنار یک رژیم غذایی متعادل و حاوی سایر مواد مغذی، ممکن است به روند کاهش وزن کمک کند.

به گفته متخصصان، با اینکه آناناس می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد، قند طبیعی آن ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت نگران‌کننده باشد، زیرا یک پیمانه آناناس حدود ۱۶ گرم قند دارد. برای افرادی که دیابت دارند، مصرف متعادل آناناس و ترکیب آن با غذاهای غنی از پروتئین یا فیبر می‌تواند به کاهش خطر افزایش ناگهانی قند خون کمک کند.

به گزارش ایندیپندنت، همچنین توصیه می‌شود این افراد به جای آب آناناس یا آناناس خشک که قند بیشتری دارند و می‌توانند سطح گلوکز خون را به‌سرعت افزایش دهند، از آناناس تازه استفاده کنند.

آناناس را می‌توان به شکل‌های مختلف از جمله تازه، آبمیوه، خشک یا کنسروشده مصرف کرد.

آناناس تازه مغذی‌ترین و آبرسان‌ترین حالت این میوه است. در حالی که آب آناناس هم قند بیشتری دارد و هم فاقد فیبر موجود در آناناس تازه است.

آناناس خشک هم اگرچه میان‌وعده‌ای محبوب و راحت است، اغلب قند و کالری بیشتر و مواد مغذی کمتری دارد. کالری آناناس کنسروشده هم که در شربت‌های شیرین نگهداری می‌شود، به میزان قابل‌توجهی بالاتر است و انتخاب خوبی برای کاهش وزن نیست.